ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ

ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਇਹਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਹਸਾਸ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧਭਾਵ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਦ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ! ਕਦੇ ਕਦੇ ਗਮ ਦੇ ਇਹਸਾਸ ਇਨ੍ਹੇ ਜਟਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਂ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਤੇ ਵੱਸੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੈ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ। ਹਰ ਮਾਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਲਛੱਣ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਦ ਜਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਦ ਪਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਉਦਾਸੀ
- ਗੁੱਸਾ
- ਅਪਰਾਧਭਾਵ
- ਇਕੱਲਾਪਣ
- ਚਿੰਤਤ
- ਅਸਮਰਥ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ

ਹੋਰ ਇਹਸਾਸ ਹਨ:

- ਭੱਜ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ
- ਸਾਮਣਾ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ
- ਥਕਾਵਟ – ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਵੀ ਨਾ ਸੌਂ ਸਕਣਾ
- ਵਖਰੇਵਾਂ

ਉਹ ਮਾਂ ਜਿਹੜੀ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਆਈ ਹੋਵੇ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਿਓਂਕਿ ਉਸਦਾ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿਤਰ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹਨ
- ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ
- ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਅਰਾਮਾਂ, ਰੀਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦਾ ਅਭਾਵ

ਇਹ ਇਹਸਾਸ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕ ਰੰਹਿਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇਇਹ ਅਵਸਥਾ "ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼" (ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਰੋਣਹਾਕਾ) ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। "ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼" ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਦ ਪਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਣੇਆਪ ਲੋਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੰਚਾਉਣ ਦੇ "ਡਰਾਉਣੇ" ਖਿਆਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੀ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖਿਆਲ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਕਾਰਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
ਕੁਝ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਬਦਲਾਓ
- ਤਨਾਵ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਅਭਾਵ
- ਮਾਂਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਢਾਲਣਾ

ਭਾਵਾਤਮਕ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮੈਥੁਨੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਤੀਤ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਓਂ ਪੀੜਾ ਸਹਿਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ
- ਸਹਿਭਾਗੀ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਾਂ ਲੈ ਸਕਣ

ਕੀ ਚੀਜ਼ ਮਦੱਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਰਜਕਰਤਾ, ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਿਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਜਕਰਮ ਦੇ ਪਤੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇ
- ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਇਹ ਮਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ
- ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦੱਦ ਮੰਗੋ
- ਅਨਜਾਣ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਮੂਹਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ
- ਇੱਕ ਸਮੇ ਤੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਲਵੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਰਸ, ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਰਸ, ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।